



dezvoltarea

COMPETENȚELOR

SOCIO-EMOTIONALE

Sebastian Vaida

Sebastian Vaida

**DEZVOLTAREA
COMPETENȚELOR
SOCIO-EMOȚIONALE**

**PRESA UNIVERSITARĂ CLUJEANĂ
2022**

Referenți științifici:

Prof. dr. Craig R. Seal

Lect. dr. Cătălina Oțoiu

ISBN 978-606-37-1669-0

© 2022 Autorul volumului. Toate drepturile rezervate.
Reproducerea integrală sau parțială a textului, prin orice
mijloace, fără acordul autorului, este interzisă și se
pedește conform legii.

Universitatea Babeș-Bolyai

Presa Universitară Clujeană

Director: Codruța Săcelea

Str. Hasdeu nr. 51

400371 Cluj-Napoca, România

Tel./fax: (+40)-264-597.401

E-mail: editura@edituraubbcluj.ro

<http://www.edituraubbcluj.ro/>

*“Dă-mi PUTEREA de a accepta
lucrurile pe care nu le pot schimba,
CURAJUL de a schimba
lucrurile pe care le pot schimba și
ÎNȚELEPCIUNEA
de a face diferența dintre ele! ”*

Reinhold Niebuhr

CU PR INS

VI CUVÂNT ÎNAINTE

de Craig R. Seal

DEZVOLTAREA
COMPETENȚELOR
SOCIO-EMOȚIONALE

1 DEZVOLTAREA
competențelor socio-emoționale

7 AUTO-CONȘTIENTIZAREA
auto-conștientizarea emoțională
autoevaluarea corectă
identificarea tendințelor

69 RESPECTUL FAȚĂ DE CEILALȚI
empatia
monitorizarea

145 RELAȚIONAREA CU CEILALȚI
sociabilitatea
intimitatea

188 ORIENTAREA SPRE SCHIMBARE
inițiativa
inspirația

253 RESURSE
provocări
decalogul emoțiilor

330 SCALA DE COMPETENȚE
SOCIO-EMOȚIONALE

DE CE ACEASTĂ CARTE?

Această carte există pentru a-i sprijini pe cei care se ocupă de dezvoltarea competențelor socio-emoționale proprii și ale celor pe care doresc să îi ajute să evolueze. Indiferent că lucrează cu copii de grădiniță, școală, liceu ori facultate, sau chiar în organizații naționale și multinaționale. Toți oamenii au nevoie, într-un moment sau altul al vieții lor, să se cunoască, să se înțeleagă mai bine, și să-și dezvolte o serie de competențe esențiale unei funcționări optime, atât la nivel personal, cât și profesional.

Am gândit cartea sub forma unui material aplicativ, cu foarte puține aspecte teoretice, deoarece acestea se găsesc din plin în cărți și articole de specialitate. Ce consider însă că lipsește cu desăvârșire este partea aplicată, despre „cum facem” să apară o abilitate sau o competență, respectiv să se și mențină. În două cuvinte și într-o variantă super simplificată: constanță și consecvență.

Tot ceea ce vei citi în următoarele pagini, va avea efect doar dacă aplici recomandările zi de zi și acestea devin un stil de viață. Înțelegerea emoțiilor proprii și ale celorlalți nu poate avea loc doar o dată pe săptămână sau mai rar, ci trebuie să se întâpte zilnic, cu efort și intenționalitate. La fel cum nu ne putem păstra igiena orală spălându-ne pe dinți o dată pe săptămână sau pe lună, nici echilibrul emoțional nu se poate construi sau menține astfel.

Al doilea concept menționat aici este cel de consecvență, și anume de a avea o concordanță între principiile tale și cele recomandate pentru dezvoltarea personală, de a le aplica cu încăpățânare, până ce devin o obișnuință, iar ulterior aproape un automatism. Mai exact, devin ceva natural, realizat aproape fără efort sau intenție. Iar când devin o a doua natură, le putem aplica ușor, în aproape orice context. Lucru care devine posibil doar prin eforturi mici, zilnice, realizate inițial conform unui plan.

Felicitări deci pentru că ai realizat primul pas și ai deschis această carte. Mai rămâne doar să parcurgi activitățile și recomandările, și să le aplici. Zi de zi.

Sebastian Vaida
psiholog & trainer

CUVÂNT ÎNAINTE

Am plăcerea de a vă prezenta cartea *Dezvoltarea competențelor socio-emotională*, scrisă de prietenul și colegul meu, dr. Sebastian Vaida.

Competența socio-emotională (CSE) este definită ca fiind optimizarea cunoștințelor emotionale și a comportamentelor sociale, pentru a face față provocărilor realității. CSE extinde conceptualizarea inteligenței socio-emotională, cu accent pe învățarea socială și emoțională. Scopul CSE este de a ne ajuta să ne îmbunătățim managementul emoțional și comportamental, pentru noi și ceilalți, atât în viața personală cât și în cea profesională. Intenția inițială a fost de a dezvolta o teorie și un instrument centrat pe învățare. La final, am obținut un instrument validat, numit Inventarul de Dezvoltare a Competențelor Socio-Emotională (SECD-I), pentru a evalua competența socio-emotională. Există preocupări în privința generalizării acestui Inventar.

Aici intervine colegul meu, dr. Vaida, care ne-a solicitat și s-a oferit să ajute la confirmarea datelor psihometrice ale inventarului, și am publicat împreună lucrarea „Traducerea și adaptarea scalei de competențe socio-emotională” în Jurnalul Internațional de Management și Studii de Business. Lucrarea noastră a reprezentat o cross-validation care a verificat dacă instrumentul menționat poate fi generalizat pe mai multe limbi și culuri.

De atunci, dr. Vaida și-a continuat munca pentru a construi un ghid pragmatic, accesibil și pe înțelesul tuturor, de dezvoltare a competențelor socio-emotională, cu activități care pot fi parcurse zilnic, în scopul de a ajuta oamenii să se înțeleagă mai bine pe ei însăși, să ia în considerare perspectiva celorlalți, să construască relații semnificative și să sprijine schimbările pozitive în sinea lor și în oamenii și lumea din jurul lor. Dezvoltarea competențelor socio-emotională reprezintă un efort structurat și testat în peste zece ani de lucru cu beneficiarii programelor de tip CSE, prin oferirea unui ghidaj practic de optimizare personală și a celorlalți.

Această carte oferă exerciții practice, care urmăresc dezvoltarea de habituări pozitive, centrate pe auto-conștientizare, respectul față de ceilalți, relațiile cu ceilalți și orientarea spre schimbare. Exercițiile și activitățile sunt ancorate în teorie și sunt prezentate într-o manieră directă, accesibilă oricui, indiferent de background, pentru a fi utilizate în viața de zi cu zi, atât pe plan personal cât și profesional. Speranța noastră comună este că resursele cuprinse în această carte oferă un start într-o călătorie provocatoare de auto-descoperire și dezvoltare a abilităților personale.

Lectură plăcută!

Craig R. Seal

FOREWORD

It is my pleasure to introduce the book, *Social Emotional Competence Development*, from my friend and colleague, Dr. Sebastian Vaida.

Social emotional competence (SEC) is defined as the enhancement of emotional knowledge and social behaviors to manage environmental challenges. SEC extends the conceptualization of social emotional intelligence, with an emphasis on social and emotional learning. The goal of SEC is to help improve our ability to manage ourselves and others, at work or at home. Our intent was to develop a theory and measure to focus on learning. Toward that end, there is currently a validated instrument, called the social emotional competence development inventory (SECD-I), to assess social-emotional competence. However, there were concerns about the generalizability of the inventory.

Enter Dr. Vaida, who asked to help confirm the inventory, so we co-authored the paper, 'Translation and adaptation of the social emotional competence development scale' in the International Journal of Management & Business Studies. Our paper was a cross-validation-study to see if the social emotional competence instrument would be generalizable across languages and cultures. As the intent was to enhance the generalizability of the construct and measure.

Since then, Dr. Vaida has continued his work to put together a pragmatic, accessible, layman's guide to developing social and emotional competence, with daily activities that can improve anyone's ability to understand themselves, consider the perspective of others, build meaningful relationships, and influence positive change in themselves and the world around them. Social Emotional Competence Development is the culmination of a decade of challenging work in supplying practical guides for others to improve themselves and the world around them.

This book provides practical, habit-forming exercises, which focus on self-awareness, respect for others, relationship with others, and change orientations. The exercises that are rooted in theory, but are presented in a straightforward manner for anyone, regardless of background, to use in their own lives. Our mutual hope is the contents supplies the start of an exciting journey of self-discovery and personal ability building.

Enjoy!

Craig R. Seal

DEZVOLTAREA COMPETENȚELOR SOCIO-EMOTIONALE

Dezvoltarea competențelor socio-emotionale este o combinație între mai multe teorii, precum cele asupra inteligenței sociale, emotionale și dezvoltarea competențelor, toate aplicate în procesul educațional. Dezvoltarea acestui tip de competențe duce la optimizarea comportamentelor sociale și a abilităților emotionale, aspecte care ajută la atingerea de performanțe sustenabile.

Activitățile din această carte se bazează pe un model propus de psihologul american Craig Seal, specialist în dezvoltarea competențelor socio-emotionale, și include patru factori mari:

- I.AUTO-CONȘTIENTIZAREA
- II.RESPECTUL FAȚĂ DE CEILALȚI
- III.RELATIONAREA CU CEILALȚI
- IV.ORIENTAREA SPRE SCHIMBARE

Pe lângă aceste patru mari areale, mai intră și alte dimensiuni din categoria meta-competențelor și a deprinderilor de viață.

I.AUTO-CONȘTIENTIZAREA

I. Auto-conștientizarea se referă la abilitatea de a recunoaște și înțelege propriile stări emotionale, la evaluarea punctelor tari și a celor de îmbunătățit, precum și la recunoașterea preferințelor. Include următoarele trei categorii:

- I.1. Auto-conștientizarea emoțională – vizează doi subfactori:
 - identificarea – cunoașterea stărilor și emoțiilor proprii (ce anume simți);
 - cauza – recunoașterea declanșatorilor emoțiilor (de ce anume simți ceea ce simți).
- I.2. Auto-evaluarea corectă – alcătuită din doi subfactori:
 - talente – evaluarea corectă a punctelor tari;
 - limitări – evaluarea corectă a punctelor slabe.
- I.3. Identificarea tendințelor include doi subfactori:
 - apropierea – cunoașterea preferințelor
 - evitarea – cunoașterea aspectelor care îți displac

DEZVOLTAREA COMPETENȚELOR SOCIO-EMOTIONALE

II. RESPECTUL FAȚĂ DE CEILALȚI

II. Respectul față de ceilalți vizează luarea în considerare a părerilor celorlalți, precum și anticiparea posibilelor consecințe, înainte de a acționa. Include următoarele două categorii:

II.1. Empatia care, la rândul său, cuprinde doi subfactori:

- înțelegerea – cunoașterea felului în care se simt ceilalți;
- valorizarea – înțelegerea importanței celorlalți oameni.

II.2. Monitorizarea implică tot doi subfactori:

- recunoașterea – anticiparea consecințelor;
- reglarea – a gândi înainte de a acționa sau a vorbi.

III. RELAȚIONAREA CU CEILALȚI

III. Relaționarea cu ceilalți urmărește măsura în care poate construi cineva relații semnificative cu ceilalți și include sociabilitatea și intimitatea.

III.1. Sociabilitatea implică două aspecte:

- facilitatea – confortul în a stabili relații;
- efortul – energia necesară depusă pentru a menține relațiile.

III.2. Intimitatea presupune

- comunicarea – împărtășirea gândurilor și sentimentelor;
- grijă – nivelul de încredere și sinceritate.

IV. ORIENTAREA SPRE SCHIMBARE

IV. Orientarea spre schimbare face referire la măsura în care cineva se motivează pe sine și pe ceilalți să se schimbe în bine, să se dezvolte. Orientarea este definită ca fiind propensiunea de a-i influența pe ceilalți în a găsi oportunități de leadership și motivarea spre schimbare (proprie și a celorlalți) și include inițiativa și inspirația.

IV.1. Inițiativa cuprinde doi subfactori:

- poziția – asumarea rolului principal;
- ambiția – pasiunea în a coordona grupuri.

IV.2. Inspirația conține:

- motivarea – a-i inspiră pe ceilalți;
- carisma – încrederea în a-i coordona pe ceilalți.

BENEFICIILE DEZVOLTĂRII SOCIO-EMOTIONALE

01

Optimizarea
comportamentelor
pozitive

04

Îmbunătățirea
sănătății

02

Reducerea
comportamentelor
pozitive

05

Îmbunătățirea
stării de bine
(well-being)

03

Creșterea
succesului
personal

06

Prevenirea
abuzului
de droguri
și alcool

BENEFICIILE DEZVOLTĂRII SOCIO-EMOTIONALE

07

Prevenirea
absenteismului

10

Prevenirea
problemelor
de comportament

08

Prevenirea
agresivității
și violenței

11

Ieșirea
din
zona de confort

09

Scăderea
distresului
emoțional

12

Pregătirea
pentru a face față
provocărilor

MITURI DESPRE DEZVOLTAREA SOCIO-EMOȚIONALĂ

01

Competențele socio-emoționale sunt mai puțin importante decât cele din categoria deprinderilor „tari”.

04

Există o singură modalitate de a forma aceste competențe.

02

Competențele socio-emoționale se învăță automat.

05

ACEste competențe sunt doar pentru cei care au probleme de comportament.

03

Există o vârstă maximă pentru dezvoltarea competențelor socio-emoționale.

06

ACEste competențe NU sunt pentru cei cu rezultate academice bune.



ACTIVITĂȚI

DEZVOLTAREA COMPETENȚELOR
SOCIO-EMOȚIONALE



AUTO-CONȘTIENTIZAREA

AUTO-CONȘTIENTIZAREA EMOȚIONALĂ

IDENTIFICAREA = CUNOAȘTEREA STĂRILOR ȘI EMOȚIILOR PROPRII (CE ANUME SIMȚI)

CAUZA = RECUNOAȘTEREA DECLANȘATORILOR EMOȚIILOR (DE CE ANUME SIMȚI CEEA CE SIMȚI)



AUTO-CONȘTIENTIZAREA EMOTIONALĂ CEEA CE SIMȚI



Sentimentele sunt ceva ce ai,
nu ceva ce ești.

Shannon Alder

ALFABETIZAREA EMOTIONALĂ

OBIECTIV

Participanții vor învăța să numească emoțiile pe care le resimt în anumite situații și să le diferențieze de alte emoții.

PARTICIPANȚI & TIMP

15-25



60-90 de minute

- Foi pe care sunt scrise un număr de 24 de emoții
- Tablă și cretă sau flipchart și foi albe, markere

MATERIALE



PROCEDURĂ

Fiecare participant primește o foaie cu 24 de emoții notate și este rugat să scrie cât mai multe sinonime pentru aceste emoții. Are la dispoziție aproximativ 20 de minute pentru această etapă a activității.

Ulterior, emoțiile și sinonimele sunt trecute pe tablă și discutate, pe rând. Fiecare participant numește câte o emoție de pe listă și spune sinonimele găsite. Când nu mai știe alte sinonime, coechipierii îl/o ajută, descoperind astfel că împreună știu mai multe lucruri.

Scopul este de a învăța cât mai multe sinonime pentru a exprima o emoție. Asta deoarece cunoaștem și folosim foarte puține sinonime pentru emoții și stări emotionale, fapt care duce adesea la confundarea emoțiilor sau exagerarea stărilor (ex. spunem că suntem furioși chiar și atunci când suntem, probabil, doar puțin iritați).

La final, participanții vor afla că există un număr mult mai mare de emoții prin care își pot exprima trăirile decât credeau inițial. În plus, prin această activitate, află că mai multe minți pot descoperi mai multe soluții decât una singură, astfel că activitatea atinge și un scop conex, acela de muncă în echipă.

ALFABETIZAREA EMOTIONALĂ

LISTĂ EMOTII



acceptare	fericire
anticipare	frică
anxietate	furie
aversiune	interes
bucurie	iubire
curaj	întristare
descurajare	mirare
dezgust	mulțumire
disperare	rușine
distres	speranță
dorință	surpriză
euforie	tristețe

DACĂ AŞ FI O EMOTIE...

OBIECTIV

Identificarea unei emoții care să îi reprezinte și care să fie cea mai potrivită cu starea lor în general.

PARTICIPANȚI & TIMP

15-25



45-60 de minute

MATERIALE

- Foi albe, tablă și cretă sau flipchart, markere



PROCEDURĂ

Participanții se vor prezenta ca și cum ar fi o emoție. Mai exact, se vor prezenta cu acea emoție care îi reprezintă în majoritatea cazurilor și vor argumenta de ce anume au ales acea emoție. Se pot alege din emoțiile din lista de la activitatea anterioară.

În plus, puteți face activitatea mai complexă prin a le cere să deseneze emoția, să-i aleagă o culoare, să o asocieze unei cărți, unui film sau unui personaj (real sau imaginar). Cu cât oferă mai multe detalii și discută mai mult, cu atât se clarifică mai multe aspecte referitor la emoții.

EXEMPLE FILME (acestea vor fi alese în funcție de vârstă participanților, primele șapte fiind recomandate copiilor)

- Inside Out / Encanto / Frozen / Up / E.T. / Zootopia / Charlotte's Web
- As Good as it Gets / Equilibrium / In Pursuit of Happyness / Hacksaw Ridge

LEGĂTURA GÂNDURI-EMOTII

OBIECTIV

Să înțeleagă legătura dintre gânduri și emoții, respectiv comportamente. Să realizeze că nu situațiile determină emoțiile și comportamentele, ci gândurile și convingerile.

PARTICIPANȚI & TIMP

15-25



10-15 minute

MATERIALE

- Listă cu exemple de gânduri - emoții și comportamente



PROCEDURĂ

Emoțiile și comportamentele provin din gânduri. Deși ar putea părea că evenimentele externe sau interne cauzează felul în care simțim și ne comportăm, gândurile noastre sunt cele care provoacă acest lucru.

Evenimentele externe sau interne sunt doar declanșatoare pentru emoțiile și comportamentele noastre.

Participanții vor utiliza exemplele de mai jos, pentru a înțelege legătura dintre gânduri, emoții și comportamente, apoi vor completa propriile lor exemple.



ANALIZA RAȚIONALĂ

OBIECTIV

Să își dispute gândurile și convingerile nefolositoare, prin trei tipuri de tehnici.

PARTICIPANȚI & TIMP

15-25



30 de minute



MATERIALE

- Lista cu întrebările de disputare (menționate pe rubrica verde)



PROCEDURĂ

Analiza rațională este o tehnică de tip cognitiv, care îți arată cum să-ți dispute gândurile nefolositoare, cu ajutorul a trei întrebări:

1. Este logic să gândești astfel? Sau unde este logica din spatele acestor gânduri? Dintr-o singură situație, nu poți realiza o regulă. Dacă o dată ai reușit ceva, nu înseamnă că ești un geniu, la fel cum dacă o dată ai greșit ceva, nu înseamnă că ești un prost.
2. Este util să gândești astfel? Dacă nu te ajută cu nimic aceste gânduri și, dimpotrivă, îți provoacă o stare de rău, tie sau altora, atunci schimbă-le!
3. Există vreo dovedă că lucrurile trebuie să fie aşa cum vrei tu? Unde scrie că lucrurile trebuie să se întâmplă aşa cum zici tu? Simplul fapt că îți dorești foarte mult ceva, nu înseamnă că se va și întâmpla acel lucru. Pentru ca acel ceva să se întâmplă, trebuie să depui efort.

ÎNTRERĂI

- Îți-ai spus vreodată că ești prost/proastă, atunci când nu ai reușit ceva ce îți-ai propus?
- Ai acuzat vreodată pe alții, atunci când nu s-au comportat cum ai vrut?
- Ai avut pretenția ca viața să fie aşa cum vrei tu?

RELAXAREA PRIN RESPIRAȚIE

OBIECTIV

Să reușească să scape de anxietate, deoarece anxietatea nu poate sta într-un corp relaxat.



PARTICIPANȚI & TIMP

Nu există un număr minim sau maxim



10 minute



MATERIALE

Listă cu indicațiile de relaxare (vezi pagina următoare)



PROCEDURĂ

Această activitate urmărește scăderea anxietății, cu ajutorul unei tehnici de relaxare prin respirație. Pentru asta, dă participanților următoarele indicații:

- Căutați un loc liniștit și ascultați muzică de relaxare.
- Puneți-vă telefonul pe modul avion sau silentios și departe de voi.
- Găsiți o poziție confortabilă (pe un scaun sau un fotoliu), închideți ochii și concentrați-vă asupra respirației.
- Inspirați încet, în timp ce numărați până la patru.
- Mențineți-vă respirația timp de 1-2 secunde.
- Expirați încet, în timp ce numărați până la 4. Ca recomandare, în timp ce expirați, vă puteți gândi la o imagine sau un cuvânt pe care îl asociați cu relaxarea.
- Repetați această secvență (inspirație - menținere - expirație) de 5, 6, 7 ori. Numărul exact nu este important, motiv pentru care nu am menționat un număr precis, dar este esențial să repetați de minimum 5 ori, pentru ca mintea să învețe. Este posibil să nu vă simțiți foarte relaxați la început, primele dăți când încercați, dar este important să faceți acest exercițiu de cât mai multe ori, iar corpul va învăța să răspundă și să se relaxeze.

ANALIZA SWOT

pentru viața personală

PUNCTE FORTE

- Ce trăsături de personalitate pozitive am, despre care știu eu și știu și alții?
- În ce domenii îmi cer alții ajutorul?
- Ce abilități unice posed?
- Ce mă face fericit(ă) și împlinit(ă)?

PUNCTE DE ÎMBUNĂTĂȚIT

- Care sunt aspectele mele de îmbunătățit și ce anume fac pentru a le ameliora?
- Care sunt domeniile în care nu îmi cer alții ajutorul?
- Ce anume mă stresează?
- Ce limitări personale simt că am?

OPORTUNITĂȚI

- Ce oportunități unice am în acest moment al vieții? Ce anume fac ca să le obțin?
- Ce oportunități sunt disponibile acum?
- Ce anume sunt singurul calificat să fac?

AMENINȚĂRI

- Ce anume mă împiedică să mă dezvolt?
- Ce anume este în afara controlului meu?
- Ce limitări am?
- Ce aspecte îmi amenință starea de bine?

**SPECIFIC
MĂSURABIL
DE ATINS
RELEVANT
TIMP
EVALUAT
REVIZUIT**

**SCOPURI
S.M.A.R.T.E.R.**

CE SĂ FACI DACĂ ÎȚI DISPLACE LOCUL DE MUNCĂ

SCHIMBĂ SITUAȚIA

Evaluează dacă problema este temporară sau permanentă și ia o decizie și în funcție de acest factor.

PLUSURI ȘI MINUSURI

Fă o listă cu plusuri și minusuri referitor la actualul loc de muncă. Scrie în stânga unei foi ce e bine și în dreapta ce-ți displace.

FĂ-ȚI UN PLAN

Fă un plan, analizează-l și ține-te de el. Dacă chiar ai decis să renunți la actualul loc de muncă, atunci îți trebuie un plan clar, de care să te ții, și care să aibă obiective

S.M.A.R.T.E.R.

IDENTIFICĂ PROBLEMA

Dacă îți dai seama exact care este problema, poți să și acționezi în consecință.

DISCUTĂ CU ECHIPA MANAGERIALĂ

Dacă problema este doar temporară, discută cu factorii de decizie și vezi ce se poate schimba, să fie în interesul tuturor.

ACORDĂ-ȚI UN TEMPORAR

Stabilește un timp limită, până la care iei o decizie, și ține-te de acel termen. Dacă nu se schimbă nimic în bine, renunță, dar nu înainte de a avea un plan B clar.



EMPATIA

SAU ABILITATEA DE
„A TE PUNE ÎN PIELEA ALTUIU”

Fie că o exprimăm sub forma unui citat ușual sau a unuia mai științific, toată lumea este de acord că empatia reprezintă una dintre meta-competențele de viață, care pot să ajute atât persoana care o practică, precum și pe cele care beneficiază de pe urma acestei abilități. Pe următoarea pagină, vă oferim o serie de citate celebre despre empatie, de la oameni cunoscuți, care toți susțin același lucru, și anume că empatia ar putea fi soluția la multe dintre problemele lumii. În plus, dacă toți am practică mai des empatia, probabil multe dintre aceste probleme nici nu ar mai apărea.

Să vedem în continuare câteva activități prin care empatia poate fi dezvoltată, la noi și la ceilalți.

BENEFICIILE DEZVOLTĂRII EMPATIEI

01

Ajută la supraviețuire.

04

Ajută la îmbunătățirea sănătății.

02

Te conectează cu ceilalți.

05

Scade nivelul de stres.

03

Ajută la evitarea epuizării.

06

Oferă o busolă morală.

PROCESUL DE LUARE A DECIZIILOR





1 Identificarea problemei

2 Adunarea de informații

CAUZELE CONFLICTELOR



Vulnerability

VULNERABILITATE

Uncertainty

NESIGURANȚĂ

Complexity

COMPLEXITATE

Ambiguity

AMBIGUITATE

DECALOGUL EMOTIILOR

DECALOGUL EMOTIILOR

Competențele socio-emoționale pot fi educate. Cu efort susținut și ghidaj, putem învăța cum să devenim mai echilibrați emoțional.

DECALOGUL EMOTIILOR

Constanța reprezintă unul din conceptele cheie în dezvoltarea noastră.

Ceea ce facem sau nu facem zi de zi ne modelează comportamentul și gândirea.

În loc de încheiere

Și iată că am ajuns la finalul acestei cărți, motiv pentru care te felicit! Dacă ai parcurs cu atenție și seriozitate majoritatea activităților din carte, atunci cu siguranță ai avansat în procesul de auto-cunoaștere, management al emoțiilor proprii și ale celorlalți și și-ai îmbunătățit relațiile cu oamenii cu care colaborezi.

Tot ce mai trebuie să faci acum este să menții ceea ce ai început, adică să faci un efort zilnic, minim dar susținut, de a practica deprinderile și abilitățile dobândite, și de a le transforma în competențe.

Orice proces de schimbare necesită efort constant și susținut, mai ales la început. După care, încep să se vadă și beneficiile, iar pentru a le păstra, trebuie să menții ritmul. Situația este similară cu practicarea unui sport - la început nu cunoști tehnica, ai senzația că ai două mâini stângi și că oricât efort depui, nu vezi nici o îmbunătățire. Ai însă răbdare și convingerea că va merita tot acest efort. Iar după o vreme (de obicei câteva săptămâni), încep să apară și rezultatele și să vezi îmbunătățiri. Acela este momentul în care trebuie să continui, să rămâi la fel de convins că faci ceea ce este pentru binele tău și al altora și că timpul și energia sunt bine investite.

La fel este și în cazul dezvoltării personale. La început nu știi cum să procedezi (tehnica), nu știi de unde să începi și dacă ceea ce faci are vreun rost. După câteva săptămâni de efort susținut, încep să apară rezultatele și începi să te simți mai confortabil(ă) în ceea ce faci și în interacțiunile cu ceilalți, chiar dacă nu totul iese întotdeauna perfect. Menține însă procesul de învățare și dezvoltare, iar beneficiile cu siguranță o să apară.

După cum ai văzut, cu ajutorul acestui ghid a fost foarte direct și clar, deoarece activitățile sunt simple și pe înțelesul tuturor. Indiferent că le aplici doar pentru tine sau împreună ori cu alții. Și, nu uita cele două concepte esențiale în orice proces de dezvoltare personală și profesională: fii constant(ă) și consecvent(ă) în tot ceea ce faci. Zi de zi!

*“Oricine se poate înfuria, asta este ușor.
Dar să fii furios pe cine trebuie,
în măsura în care trebuie,
la momentul potrivit,
din motivul potrivit
și la modul potrivit,
asta nu e ușor.”*

Aristotel



ISBN 978-606-37-1669-0